

《まちの保健室開催しました！》

テーマ「心も体も美しく健康で！～腸活編～」
～腸内環境を整えて！健康な毎日を過ごしましょう！～

第1回 5/11(土)10:30～12:00
「家でできる簡単！～ツボ療法～」
講師：まちの保健室実行委員長 参加 10人
場所：松井公民館



第2回 6/9(日)9:00～11:30
「熱中症予防・食中毒対策！～予防・対策方法～」
講師：琴浦消防署職員 財賀 修 氏
講師：まちの保健室実行委員長 参加 16人
場所：下大江公民館



第3回 7/18(木)9:00～11:30
「腸を整えて、健康な体づくり！」
講師：理学療法士 大廻 慎司 氏
講師：鳥取看護大学・看護学生 参加 33人
場所：下郷地区公民館



第4回 9/27(金)
「健腸教室～健康の要“腸”～」
講師：鳥取ヤクルト販売(株)
講師：まちの保健室実行委員長 参加 13人
場所：下郷地区公民館



第5回 11/7(木)9:00～11:30
「心も体美しく健康で！～腸活編～」
講師：コンディショニングコーディネーター 谷川哲也 氏
場所：下郷地区公民館 参加 14人



第6回 11/23(祝・土)9:30～12:00
「認知症の最新情報～早期発見のための検査と予防対策～」 講師：鳥取大学医学部保健学科 認知症予防学教授 浦上克哉 氏
場所：下郷地区公民館 参加 54人



～まちの保健室からのお知らせ～

- 令和7年度は、部落巡回を計画しております。部落からの希望を募ります。
 - まちの保健室に協力していただくサポーターを募集します。
- 皆さま！よろしくお願いいたします。

下郷地区 公民館だより



令和7年1月

発行：下郷地区公民館 〒689-2355 鳥取県東伯郡琴浦町勤 517
電話・FAX (0858) 53-1886 Eメール simogou-kouminkan@town.kotoura.tottori.jp

あけましておめでとうございます

幸多き新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。
下郷地区の皆様には、日ごろより公民館活動にご理解、ご支援ご協力をいただき誠にありがとうございます。
昨年、各部落の区長さん、教養体育部長・スポーツ推進委員さん、女性部長さん、公民館運営協議会委員の皆様にご尽力いただき諸事業を大過なく行うことができました。ありがとうございました。
今年は、更なる検討を重ねてよりよく諸事業を進めて参りたいと思います。何卒、本年もよろしくお願い申し上げます。



令和7年元旦 下郷地区公民館 館長 田中 敏夫
主事 石橋千登勢

公民館からのお知らせ

◆新役員合同会◆

日時：1月17日(金)
19:00～
場所：下郷地区公民館
令和7年新役員
・公民館運営委員
・区長会
・教養体育部長
・スポーツ推進委員
・女性部長

◆健康マージャン教室◆

1月～3月の日程
① 1月18日(土)
② 2月15日(土)
③ 3月15日(土)
毎月第3土曜日
13:30～16:30
*初心者大歓迎!



◆卓球大会◆

日時：2月2日(日)
8時30分～
場所：聖郷小学校
体育館



《公民館活動の報告 6月～12月》

* 女性部視察研修 *

6/22(土)(参加 34人)
研修先: 青谷かみじち史跡公園・鹿野城跡公園
弥生時代の歴史を知る上で重要な遺跡について学びました。可愛いコースター作りの体験もしました♪



* せいごうキッズ *

(上郷・下郷・古布庄共催事業)
7/25(木)(参加 31人)
内容: ストリングアート
木材を使って釘打ちを体験。板に絵を描き線の上に釘を打ち毛糸を巻き絵を完成させました。悪戦苦闘しながら釘打ちに挑戦しました♪



* 公民館視察研修 *

7/27(土)(参加 19人)
研修先: 島根原子力発電所
島根原子力発電所では、厳しいチェック機能を全員がクリアし、構内をバスで移動しながら見学をしました♪



* 夏休み習字教室 *

7/30、8/6・20(火) 3回
(参加 延べ 19人)
講師: 永田康徳さん
永田美鶴さん
夏休み習字の課題に頑張りました。出展作品の中から倉吉市教育長賞に輝きました！おめでとうございます♪



* ネットトラブル事例とeスポーツ体験会 *

8/24(土)(参加 25人)
講師: 川上強志さん(消費生活相談員) 指導: 社会福祉協議会職員
ネットによる消費者トラブルの事例から未然防止・対処法を学びました。また、eスポーツ「太鼓の達人」の体験を楽しみました♪



* スマホショルダー作り *

9/28(土)(参加 11人)
講師: 佐伯登美枝さん
スマホと財布が入るいろいろな機能を兼ねたスマホショルダー作り！オシャレな素敵な作品になりました♪



* モルック大会 *

9/1(日)(参加 約60人)
第1回モルック大会を下郷ルールで開催しました♪
◇参加チーム: 12チーム
◇試合結果
優勝: 下光好B
準優勝: 上勤
3位: 杉下A



* 健康麻雀交流会 *

10/12(土)(参加 33人)
経験年数で2グループ(ルーキー・ベテランの部)に分かれての開催！
◇ルーキーの部
優勝: 三嶋ゆかりさん
準優勝: 米田順子さん
3位: 山根寿賀音さん
フービー賞: 徳本千代子さん
◇ベテランの部
優勝: 岩本寛行さん
準優勝: 山本美紀さん
3位: 永田彰寿さん
フービー賞: 廣谷哲生さん



* 健康麻雀教室 *

毎月第3土曜日開催
① 4月20日(参加22人)
② 5月15日(参加25人)
③ 6月15日(参加25人)
④ 7月20日(参加24人)
⑤ 8月17日(参加28人)
⑥ 9月21日(参加32人)
⑦ 11月16日(参加24人)
⑧ 12月21日(参加28人)
時間: 13:30～16:30



《下郷地区町民運動会開催しました！》

令和6年10月6日(日)

* 競技結果 *

◇総合順位
優勝…上勤
準優勝…三保
3位…下光好
◇綱引き
優勝…上光好・下光好
準優勝…勤・上勤
3位…倉坂、杉下・平和



ご参加いただいた皆様
ありがとうございました。
また、役員の皆様にはご協力いただき大変お世話になりました。ありがとうございました♪

《第34回下郷公民館まつり開催しました！》

・健康マージャン交流会: 令和6年10月12日(土)
・住民作品展・バザー: 令和6年10月27日(日)



こがねこども園・聖郷小学校・地域住民の皆さまの作品展示、また、出店してくださった方々にも公民館まつりを盛り上げていただきました。皆様ありがとうございました。

皆様、ぜひ公民館活動にご参加下さい(´▽`)

皆様、ご来場ありがとうございました(*´▽`*)